



AQUAFORME ET COURS DE NATATION POUR ADULTES

Hiver 2019



Aquaforme - Trié par catégorie

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aquadouceur ●		11 h			
Aquaforme 60 ans et + ●	9 h	10 h 13 h 30	11 h	13 h 30	10 h
Aqua arthrite/arthrose ●				11 h	
Aqua yoga ● Niveau 1 et 2				10 h	
Aqua prénatal ■	11 h				
Aqua prénatal et Aquaforme (cours jumelés)		19 h 30			
Aquaforme ●		9 h		9 h	9 h
Aquaforme plus ■	8 h 19 h 35		8 h 19 h 35		8 h
Aqua poussette ●	10 h		10 h		
Abdos-fesses-cuisses ◆			19 h 35		
Aqua spinning ●		19 h 30	19 h 35		
Aqua jogging ◆	9 h 19 h 35				
Cond. physique ◆		8 h		8 h 19 h 30	8 h
Aqua circuit ●	19 h 35				
Durée : 55 minutes					

Intensité : Très légère Légère Modérée Élevée

En eau peu profonde : ●

En eau semi-profonde : ■

En eau profonde : ◆

Aquaforme - Trié par heure

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 h 00	Aquaforme plus	Cond. physique	Aquaforme plus	Cond. physique	Aquaforme plus Cond. physique
9 h 00	Aquaforme 60 Aqua jogging	Aquaforme		Aquaforme	Aquaforme
10 h 00	Aqua poussette	Aquaforme 60	Aqua poussette	Aqua yoga	Aquaforme 60
11 h 00	Aqua prénatal	Aquadouceur	Aquaforme 60	Aqua arthrite/arthrose	
13 h 30		Aquaforme 60		Aquaforme 60	
19 h 30		Aqua prénatal et aquaforme Aqua spinning		Cond. physique	
19 h 35	Aquaforme plus Aqua jogging Aqua circuit		Aquaforme plus Abdos-fesses-cuisses Aqua spinning		

Définition des aquaformes

Aquadouceur

Aérobic progressive sans saut avec de la musculation et des étirements.

Aquaforme 60 ans et +

Favorise la mise en forme générale.

Aqua arthrite/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux. Cours en douceur qui permet d'acquérir une meilleure flexibilité, souplesse et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

Aqua yoga, niveau 1 et 2

Destiné aux personnes qui recherchent le bien-être, en prenant davantage conscience de leur corps et de leur respiration.

Aqua prénatal

Destiné aux futures mamans préférablement enceintes de 12 semaines et plus.

Aquaforme

Vise l'amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires.

Aquaforme plus

Destiné aux personnes désirant mettre l'accent sur le travail aérobic et l'amélioration de la forme physique en général.

Aqua poussette

Maman ou papa : vise la remise en forme par l'amélioration des capacités musculaires et cardio-vasculaires.

Bébé : âgé entre 4 et 18 mois (le bébé doit être capable de se tenir la tête seul). Celui-ci accompagne le parent dans une poussette aquatique et est initié à développer son aisance dans l'eau par différentes activités.

Abdos-fesses-cuisses

Aérobic et musculation, sous forme de routine, à l'intérieur et à l'extérieur de l'eau.

Aqua spinning

Les participants ont de l'eau jusqu'au niveau de la taille. Le vélo est ajustable afin de permettre un confort accru.

Aqua jogging

Vise les personnes qui désirent dépenser beaucoup d'énergie sans avoir d'impact sur les articulations. La forme du cours peut varier d'une semaine à l'autre (aérobic, largeurs, etc.)

Conditionnement physique

Périodes d'entraînement en longueur, ajout de musculation à l'extérieur du bassin et activités pour augmenter le cardio.

Aqua circuit

Cours sous forme de circuit (vélo, step aquatique, aérobic, musculation, TRX, etc.). Pour ceux qui veulent travailler leur cardio et leur musculation.

Prix - Aquaforme

Session 11 semaines

Carte Accès : **72 \$**

Non-détenteur : **108 \$**

Carte 10 entrées Voir note plus bas

Carte Accès : **79 \$**

Non-détenteur : **121 \$**

À la séance

Aquaforme disponible seulement

Carte Accès : **9 \$**

Non-détenteur : **13,50 \$**

Prix - Aqua spinning

Session 11 semaines

Carte Accès : **135 \$**

Non-détenteur : **203 \$**

Carte 10 entrées

**Non disponible pour
l'Aqua spinning**

À la séance

Aquaspinning disponible seulement

Carte Accès : **16 \$**

Non-détenteur : **24 \$**

- - 10 %, si inscrit à 2 cours par semaine;
- - 15 %, si inscrit à 3 cours par semaine;
- - 20 %, si inscrit à 4 cours par semaine.

Les cours d'aquaforme à 8 h ne sont pas accessibles à la séance.

La carte de 10 entrées peut être utilisée pour les aquaformes disponibles seulement.
Ce service est non transférable et non partageable.

Cours de natation (16 ans et plus)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Essentielle Niveau 1			18 h 35				
Essentielle Niveau 2				18 h 30			
Styles de nage		20 h 30					
Durée : 55 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 88 \$ Non-détenteur : 132 \$							

Définition des cours

Essentielle - Niveau 1

S'adresse aux personnes qui désirent apprendre à nager (peur de l'eau) et qui visent à développer des habiletés de base en natation telles que l'aisance dans l'eau (en partie peu profonde et profonde), immersion du visage dans l'eau, etc.

Essentielle - Niveau 2

Destiné aux personnes qui ont déjà une certaine aisance dans l'eau, mais qui ne maîtrise pas les notions de base de la natation.

Styles de nage

Ce programme s'adresse aux nageurs qui maîtrisent les notions de base de la natation et qui sont prêts à développer et à améliorer leurs styles de nage en plus d'augmenter la distance qu'ils peuvent parcourir.

Inscription à partir de 8 h 45

Chambly : 10 décembre au 6 janvier

Saint-Basile-le-Grand : 17 décembre au 6 janvier

Richelieu : 18 décembre au 6 janvier

Autres villes : 19 décembre au 6 janvier

Inscription tardive (frais supplémentaire de 10 \$ par participant) : 9 au 25 janvier

Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant).

L'inscription téléphonique n'est pas possible.

Début session : 14 janvier

Résidents de Chambly : la carte Accès valide est obligatoire sinon le tarif non-détenteur sera appliqué automatiquement.

Aucun enfant ne peut être laissé seul (hall, mezzanine, vestiaire ou près des bassins) lors d'un cours aux adultes.



Piscine, 25 mètres : 30°C
Pataugeoire : 33°C

